# Ernährungsprotokoll

Das **exakte** Führen eines Ernährungsprotokolls ist Voraussetzung und Grundlage für die Erstellung Ihres individuellen Ernährungsplans. Bitte schreiben Sie ein **Ernährungsprotokoll für 3 Tage**. Dabei ist es wichtig die Angaben so genau wie möglich zu machen.

Name: _____
Datum: ___/___/20__

**Tag 1**

| Uhrzeit, Dauer | Lebensmittel und Getränke | Ort | Grund des Essens |
|---|---|---|---|
| **Beispiel:**<br>7:00 Uhr,<br>ca. 25 Min. | **Frühstück:**<br>1 Scheibe Mischbrot und 1 Stück Knäckebrot<br>1 Scheibe Schinken, gekocht, mittelgroß<br>3 Scheiben Camembert, 30 % Fett i. Tr.<br>1 Stück Apfel, kleine Butter<br>1 Tasse Kaffee mit 2 Löffel Zucker<br>1 Becher Fruchtjoghurt (ca. 150 g) | Zu Hause | Hunger |
| 12:00 Uhr,<br>ca. 45 Min. | **Mittagessen:**<br>1 Scheibe Rinderbraten<br>½ Teller Rosenkohl<br>3 Esslöffel(EL) braune Soße<br>3 mittelgroße Kartoffeln<br>ca. 1 EL Butter<br>1 Pudding (1 Becher)<br>1 Fruchtjoghurt<br>1 Riegel Schokolade<br>1 Apfel | | |

**Aktivitäten / Sport / Entspannung:** 8 Std. Vertriebstätigkeit, 1 Std. Nordic Walking, 3 Std. TV

*Bemerkungen:*

PROERNÄHRUNG
Tim Schuldes

Name: _____
Datum: ___/___/20__

**Tag 1**

| Uhrzeit, Dauer | Lebensmittel und Getränke | Ort | Grund des Essens |
|---|---|---|---|

**Aktivitäten / Sport / Entspannung:**

*Bemerkungen:*

92318 Neumarkt, Heideweg 5c E-Mail: info@proernaehrung.com Telefon: +49 172 4429332

PROERNÄHRUNG
Tim Schuldes

Name: _____
Datum: ___/___/20__

**Tag 2**

| Uhrzeit, Dauer | Lebensmittel und Getränke | Ort | Grund des Essens |
|---|---|---|---|

**Aktivitäten / Sport / Entspannung:**

*Bemerkungen:*

92318 Neumarkt, Heideweg 5c E-Mail: info@proernaehrung.com Telefon: +49 172 4429332

PROERNÄHRUNG
Tim Schuldes

Name: _____
Datum: ___/___/20__

**Tag 3**

| Uhrzeit, Dauer | Lebensmittel und Getränke | Ort | Grund des Essens |
|---|---|---|---|

**Aktivitäten / Sport / Entspannung:**

*Bemerkungen:*

92318 Neumarkt, Heideweg 5c E-Mail: info@proernaehrung.com Telefon: +49 172 4429332